

## ÉVÉNEMENTS ET SENSIBILISATION

L'association Les Enchanteuses organise et participe à divers événements tout au long de l'année pour sensibiliser le public aux problèmes de santé, soutenir les personnes malades, et promouvoir des pratiques de prévention.



### *Octobre Rose :*

Mois de lutte contre le cancer du sein. En octobre, l'association organise des événements et des collectes pour sensibiliser et financer les actions contre le cancer du sein.



### *Movember :*

Sensibilisation aux cancers masculins et à la santé mentale. Chaque année, en novembre, les membres se laissent pousser la moustache pour soutenir cette cause.



### *Les Ateliers de la Prévention :*

1 journée dédiée à la sensibilisation sur la santé et la prévention. Un rendez-vous pour reprendre sa santé en main.

Rejoindre l'association Les Enchanteuses, c'est contribuer activement à l'amélioration de la **qualité de vie des personnes atteintes de maladies chroniques, de cancer et des seniors**. Devenez membre, bénévole ou mécène et faites partie de notre communauté solidaire et engagée.



### LES ENCHANTEUSES

Cité Entrepreneuriale, 18 Bvd Guillet Maillet  
Bâtiment Charente, Étage 3  
17100 Saintes  
07 83 20 47 92  
contact@les-enchanteuses.fr  
www.les-enchanteuses.fr

### NOS PARTENAIRES



## Découvrez LES ENCHANTEUSES

*Soutien et accompagnement  
pour une meilleure qualité de vie*



**LES ENCHANTEUSES**  
*Main dans la main pour mieux vivre la maladie*



## QUI SOMMES NOUS ?

Créée en 2008, l'association Les Enchanteuses s'engage à soutenir et accompagner les personnes atteintes de cancer et de maladies chroniques.

Depuis 2019, nous avons étendu notre mission pour inclure l'accompagnement des seniors, en nous concentrant sur la promotion de la santé durable et la prévention.

**Nous croyons fermement que chaque individu mérite un soutien adapté pour améliorer leur qualité de vie et retrouver un lien social.**

## NOS VALEURS

✿ **Santé Durable** : Promouvoir des pratiques de santé bénéfiques à long terme.

✿ **Autonomie** : Encourager l'indépendance et la prise en charge personnelle.

✿ **Équité** : Assurer un accès équitable aux soins et aux soutiens.

✿ **Participation** : Valoriser l'implication de chacun dans nos actions et décisions.

## PROGRAMMES ET OBJECTIFS

### *Mieux Vivre avec la maladie chronique ou un cancer*

Le programme Mieux Vivre avec la maladie est un programme d'Éducation Thérapeutique du Patient qui aide les personnes atteintes de maladies chroniques et leurs aidants à :

- Améliorer leur bien être physique et mental.
- Participer à des activités adaptées.
- Retrouver un lien social.
- Prévenir l'aggravation des symptômes.

### *Care Life Senior*

Le programme Care Life Senior est conçu pour les personnes de 60 ans et plus, et vise à :

- Encourager l'exercice physique adapté pour maintenir l'autonomie.
- Améliorer les habitudes alimentaires.
- Ralentir le vieillissement.

### *Apprivoiser la Douleur Chronique*

Le programme Apprivoiser la Douleur Chronique aide ceux qui souffrent de douleurs chroniques à :

- Comprendre et évaluer la douleur
- Proposer des approches complémentaires aux traitements.
- Développer l'autonomie dans la gestion de la douleur.
- Adopter une alimentation anti-inflammatoire.

## ATELIERS ET ACTIVITÉS

### *Ateliers Activités Physiques*

- **Gym Adaptée** : Activités physiques douces pour améliorer la tonicité, l'équilibre et la coordination.
- **Marche Douce** : Promenades mensuelles adaptées pour redécouvrir le plaisir de marcher.

### *Ateliers Psychocognitifs*

- **Stimulation Mémoire** : Exercices pour réveiller et entretenir la mémoire de manière ludique.
- **Sophrologie Créative** : Sophrologie Créative combinaison de sophrologie et d'art thérapie pour relaxation et expression créative.
- **Café Expression** : Groupes de parole pour partager expériences et émotions, et réduire le sentiment de solitude.

### *Ateliers Mieux-être*

- **Relaxation** : Techniques de relaxation pour réduire le stress et améliorer le bien-être.
- **Mon corps, j'en prends soin** : Des outils pour adopter une approche globale et consciente pour prendre soin de son corps et améliorer sa qualité de vie.
- **Hygiène et Vitalité** : Une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil...) contribue à une meilleure santé physique et mentale.
- **Hypnose** : Séances d'autohypnose pour apprendre à gérer sa douleur de manière autonome.

